

Von: Damiana Koch <damianakoch@gmail.com>
An: Damiana Koch <info@damianakoch.com>
Datum: 9. Dezember 2016 um 17:00
Betreff: Antrag Haushaltsplan Hospital zum Heiligen Geist 2017

Sehr geehrte Damen und Herren des Gemeinderats,

im Anhang ein Antrag (Mehrgeneration- Fitnesspark) zum Haushaltsplan Hospital zum Heiligen Geist 2017). Falls es zu spät sein sollte, dann frühzeitig für 2018.

Unter Top 2 der Gemeinderatssitzung von 14.12.2016 (Nichtöffentlich, Sitzungsvorlagen-Nummer: 338/16) ist zu sehen, dass außerplanmäßige Finanzmittel für soziale Zwecke zur Verfügung stehen werden. Man könnte den Outdoor-Mehrgenerationen-Fitnesspark dadurch finanzieren und nach der Spenderin Frau S. benennen.

Ich bedanke mich jetzt schon über konstruktive Rückmeldungen.

In Liebe und Dankbarkeit
Damiana Koch

Mehrgenerationen- Fitnesspark

Zur Förderung der Gesundheit
„Bewegung nutzt immer“



Sport
unter freiem
Himmel!

Mehrgenerationen- Fitnesspark

"Beweglich und fit älter werden in Schwäbisch Hall"

Eine Initiative zur Förderung der Bewegung, Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden in jeder Lebensphase in einer Mehrgenerationen-Fitnesspark 50+.

Dafür beantrage ich die Bereitstellung von 100.000 € für diese soziale Verwendung im Haushaltsjahr 2017 oder 2018.

Wer draußen regelmässig an der Luft ein paar Runden absolviert und wer **etwas Gutes** für seinen Rücken in einen Fitnessstudio trainiert, weiss wie schön es ist, sich entspannt und glücklich zu fühlen. Um allen Einwohner Halls **mehr Glück und Wohlbefinden** zu ermöglichen, ist das ganz unkompliziert auf einem **Mehrgenerationen-Fitnesspark**.

Als Beispiel hat die Stadt Remscheid gemeinsam mit seiner **Bürgerstiftung** auf seinem Stadtpark **einen Parcour mit 9 Fitnessgeräten** erstellt, die teilweise **multifunktional** nutzbar sind.

Der Outdoor-Fitnesspark ist **ganzjährig geöffnet** und kann von jedem Mann und jeder Frau allen Generationen **kostenlos** genutzt werden.

„Um einerseits den Sportbegeisterten unter Ihnen eine attraktive Betätigungsmöglichkeit zu bieten und andererseits auch ältere Menschen an Bewegung heranzuführen, wurde im Jahr 2010 der Mehrgenerationen-Fitnesspark 50+ angelegt.“ (Quelle Homepage der Stadt Remscheid)

<http://www.remscheid.de/freizeit-und-kultur/sport-und-fitness/freizeiteinrichtungen/14638010000085451.php>

Für eine LIEBENSWERTE Stadt!

„Ein Tropfen Liebe

ist mehr als ein Ozean an Wille und Verstand“

1) Demographischer Wandel:

Die Lebenserwartung steigt – im Jahr 2030 wird jeder dritte Deutsche älter als 60 Jahre sein. Der demographische Wandel gehört zu den gravierendsten gesellschaftlichen Veränderungen. Er ist Herausforderung und Chance gleichermaßen.

Kommunen und Regionen stehen im Wettbewerb um Einwohner und die Zukunft der Kommunen, auch der Stadt Schwäbisch Hall, hängt entscheidend von der Art und Weise ab, wie sie auf die Herausforderungen des demographischen Wandels reagieren.

2) Standort: (Evtl. in den Ackeranlagen)

Der Outdoor-Mehrgenerationen-Fitnesspark soll auch barrierefrei gestaltet werden, deswegen ist es wichtig, bei der Standortwahl der barrierefreie und ebenerdige Zugang zu den Sportgeräten.

Genügende Sitzgelegenheiten am Rande des Parcours.

3) Geräte des Bewegungsparcours:

Aufgrund der finanziellen Möglichkeiten ist eine Auswahl von Geräten notwendig, die eine höchst mögliche Effektivität und Effizienz bieten.

„Zu Beginn des Parcours ist eine kreislaufanregende Übung sinnvoll. Hier bieten sich Stepper und Walker an, die den Kreislauf in Schwung bringen und gleichzeitig der Zivilisationskrankheit des verkürzten musculus.illiopsoas (großer Lendenmuskel) durch Kräftigung entgegenwirken...

Als nächste Station zur Stabilisation und Kräftigung bieten sich freie Übungen an, bei welchen lediglich zwei senkrechte Stangen zum Festhalten benötigt werden (Vorteil: Die Halteposition der Stangen in Hüfthöhe ist so für jede Körpergröße möglich).

Im Stand sollen hier die Beine in gestreckter Form abwechselnd nach hinten geführt werden.. .

Zur Abwechslung bietet sich ab der dritten Station eine Übung für den Gleichgewichtssinn und zur Koordination an...

Bevor man bei dem Parcours zu den Muskelgruppen des Oberkörpers kommt, sollten diese vorher ein wenig gelockert werden. Dazu bieten sich der Schultertrainer oder das „Happy Big Wheel“ an, die die Beweglichkeit des Schultergürtels und des gesamten Oberkörpers fördern...

Nach der Lockerung des Oberkörpers kann nun an der nächsten Station die Kräftigung des musculus.rhomboideus (ein durch die heutigen Bewegungen und Körperhaltung vernachlässigter Rückenmuskel) erfolgen. Das Gerät Butterfly, wie es auch in jedem Fitnessstudio zu finden ist, trainiert diesen Muskel in idealer Weise. Wichtig ist bei solch einem Gerät, das es sich an die Körpergröße anpassen lässt um eine fehlerhafte Ausführung zu verhindern...

Ein weiteres Gerät, das in den Generationenparcours integriert werden könnte, ist der so genannte „Twister“. Hier wird der Oberkörper möglichst fixiert während man den Unterkörper zu beiden Seiten dreht. An dem Gerät ist die Übung sowohl im Stehen als auch Sitzen möglich. Durch die Drehbewegung wird die Wirbelsäule gelockert und die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß gelockert, gedehnt und gekräftigt...

Zuletzt sollte der Parcours die Möglichkeit bieten beanspruchte Muskelgruppen selbstständig zu dehnen...

Alle Übungen und Geräten werden durch Hinweistafeln in verständlicher Weise erläutert, sodass eine Betätigung auch ohne Übungsleiter möglich sein wird.“

** Sascha Vollmer, Student der Sportwissenschaften
„Konzept für einen Generationenparcour – erste Ansätze“ 2010 für Stadt RS*

Stadträtin Damiana Koch
Eberhard-Heim-Str. 28
74523 Schwäbisch Hall

www.damianakoch.com
info@damianakoch.com
Tel.: 0791-9782917

7. Dezember 2016

Unsere Partnerstadt [Balıkesir Büyükşehir Belediyesi](#) hat solche Outdoor-Fitnessparks über die ganze Stadt verteilt angelegt.

<https://www.facebook.com/balikesirbld/photos/a.313127768812298.1073741827.313074948817580/588494374608968/?type=3&theater>

